

# Alimentación y nutrición infantil

**Autor:** Pérez Cano, Ana Belén (Maestra. Especialidad en Educación Infantil).

**Público:** Maestros/as y técnicos/as de Educación Infantil. **Materia:** Autonomía personal y salud infantil.

## Título:

### Resumen

Es fundamental proporcionar a los niños y niñas una alimentación equilibrada, y para ello es necesario que los docentes y las familias les eduquemos en la adquisición de hábitos alimenticios saludables y normas de conducta correctas. El momento de la comida en las escuelas infantiles y en los colegios es ideal para trabajar estos hábitos y normas, haciendo partícipes también a padres y madres.

Recibido 2015-10-19; Aceptado 2015-10-23; Publicado 2015-11-25

Es fundamental proporcionar a los niños y niñas una alimentación equilibrada, y para ello es necesario que los docentes y las familias les eduquemos en la adquisición de hábitos alimenticios saludables y normas de conducta correctas.

El momento de la comida en las escuelas infantiles y en los colegios es ideal para trabajar estos hábitos y normas, haciendo partícipes también a padres y madres.

## ACLARANDO CONCEPTOS: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

La **alimentación** es la forma voluntaria de suministrar los alimentos necesarios al organismo, de forma que nos proporcionen energía para desarrollarnos. La alimentación es educable, la nutrición no, por ello es importante diferenciar ambos conceptos.

La **nutrición** es el proceso involuntario de recepción, transformación y utilización de los nutrientes que componen los alimentos. La nutrición realiza una serie de procesos bioquímicos y mecánicos, como la digestión, la absorción y la metabolización.

Una alimentación equilibrada permite una correcta nutrición, y para ello se recurre a la **dietética**, la cual estudia la combinación más adecuada de alimentos que deben consumirse según las diferentes etapas de la vida.

## ¿CUÁLES SON LAS CLAVES PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?

- Distribuir los alimentos en cinco comidas.
- Consumir gran variedad de alimentos.
- Mantener un buen horario de comidas.
- Consumir grasas, azúcar y sal con moderación.
- Realizar ejercicio con regularidad.
- Beber mucha agua.



## NECESIDADES ENERGÉTICAS

Nuestro organismo necesita energía para cubrir tres tipos de necesidades:

- **Necesidades de mantenimiento:** estado en el que se consume la mínima energía para realizar actividades vitales, como la respiración o circulación. Se conoce como metabolismo basal.
- **Necesidades derivadas de la actividad física:** el gasto energético depende de la actividad que se realice, de la masa muscular, etc.
- **Efecto térmico de los alimentos:** es la energía que se necesita para digerir, absorber y metabolizar los nutrientes.

## CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES:

<b>Nutrientes energéticos:</b> glúcidos, lípidos y proteínas. Se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal.	
<b>Glúcidos o carbohidratos</b> Producen energía inmediata al cuerpo.	<b>Simples</b> Aportan energía inmediata (azúcar, miel y frutas)
	<b>Compuestos</b> Almacenan energía para su uso posterior (pan, arroz, pastas, cereales, patatas y legumbres)
<b>Lípidos o grasas</b> Aportan energía de reserva.	<b>Saturadas</b> Carnes, vísceras, embutidos, yema de huevo y mantequilla.
	<b>No saturadas</b> Aceites de origen vegetal y pescado azul.
<b>Proteínas</b> Son un elemento básico para el funcionamiento de los tejidos.	<b>De origen animal</b> Carnes, pescados, huevos y lácteos.
	<b>De origen vegetal</b> Frutos secos.
<b>Nutrientes no energéticos:</b> agua, vitaminas y minerales. Se necesitan en pequeñas cantidades, pero son indispensables para la vida. Las necesidades de cada uno varían según la edad, el sexo, la actividad...	
<b>Agua:</b> es indispensable para la vida, y podemos ingerirla directamente o a través de los alimentos. Es importante beber mucha agua si hace calor o si se realizan actividades físicas.	
<b>Vitaminas:</b> el cuerpo no las produce, por lo que se obtienen a partir de la dieta. Son fundamentales para un buen funcionamiento fisiológico y su carencia puede suponer problemas de salud.	
<b>Minerales:</b> al igual que las vitaminas, se ingieren a través de la dieta. Algunos de ellos son el hierro (que forma parte de la hemoglobina), el calcio y el fósforo (importantes para la formación de los huesos), el sodio, el flúor, etc.	

## ¿QUÉ FUNCIONES REALIZAN LOS NUTRIENTES?

- **Función energética:** nos proporcionan energía esencial para funcionar día a día. Son alimentos energéticos los glúcidos y los lípidos.
- **Función reguladora:** mantienen y regulan las funciones del cuerpo según se vayan necesitando. Las vitaminas y los minerales contienen nutrientes reguladores.
- **Función plástica:** construyen y reconstruyen los tejidos. Se encuentran fundamentalmente en las proteínas.

## ETAPAS EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO/A

La forma de alimentarnos depende de la etapa vital en la que nos encontremos. Desde el nacimiento, el bebé se alimenta exclusivamente de leche, pero a medida que va creciendo, cambiará su dieta para introducir nuevos alimentos y nuevas formas de alimentarse. Podemos clasificar los modos de alimentación de la siguiente forma:

- 1) Desde el nacimiento hasta los 2 años: el niño/a pasa de consumir exclusivamente leche a una alimentación cada vez más complementaria.
- 2) Desde los 2 hasta los 6 años: el niño/a come de todo, pero lo más importante es la adquisición de buenos hábitos alimenticios.
- 3) Desde los 6 hasta los 12 años: el niño/a debe hacerse responsable de su alimentación y los buenos hábitos deben estar consolidados.

## LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO/A EN LA PRIMERA INFANCIA

El bebé puede ser alimentado de dos formas diferentes: con lactancia materna o con lactancia artificial.

La **leche materna** es la más adecuada desde el punto de vista nutricional, ya que se digiere y se absorbe mejor, además de ser inmunológica para el bebé.

La leche es el único alimento del bebé hasta los 4 ó 5 meses. A partir de esa edad, necesita otro tipo de nutrientes, por lo que se deben incorporar nuevos alimentos a su dieta.

La **leche artificial** debe cubrir las necesidades nutritivas del bebé de la misma forma que la materna. Este tipo de leche se modifica de la leche de vaca. En caso de elegir esta opción, se debe suministrar al niño/a una leche de iniciación hasta los 4 ó 5 meses, para pasar después a una leche de continuación hasta el primer año. De esta manera, el cambio de alimentación será más ligero para el bebé.



La alimentación complementaria es todo alimento no lácteo que ingiere el bebé durante su primer año de vida. A partir de los 6 meses, es necesario introducir en la dieta del niño/a otros alimentos que le proporcionen los nutrientes necesarios, ya que la leche materna se queda insuficiente.

El orden más habitual para introducir nuevos alimentos es el siguiente:

Nacimiento	2 meses	4 meses	6 meses	8 meses	9 meses	12 meses
Leche	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	Zumo de naranja	Fruta en puré	Verdura en puré	Carne blanca	Pescado y huevo	Legumbres
		Cereal sin gluten	Cereal con gluten			Variación de alimentos

Debemos comprobar que los niños y niñas tienen una buena alimentación según las necesidades de su edad, tanto en la escuela como en el hogar.

## ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y ELABORACIÓN DE MENÚS

Como hemos dicho anteriormente, la alimentación es educable, y como educadores/as debemos inculcar a los niños/as buenos hábitos alimenticios. Una dieta poco equilibrada puede llevarnos a padecer enfermedades peligrosas para la salud. Por ello, es importante conocer las dietas más adecuadas para cuidarla.

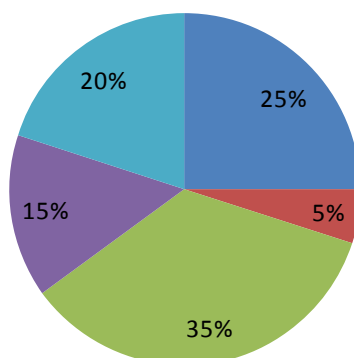
## ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Las dietas equilibradas contienen todos los nutrientes necesarios para proporcionarnos buena salud, e incluyen todos los grupos de alimentos, recalcando además la importancia del consumo de agua y la realización de ejercicio.

Tipo de alimento	Grupo	Nutriente	Alimentos
Energéticos	I	Glúcidos	Cereales, pastas y azúcar
	II	Lípidos	Mantequilla y aceites
Plásticos	III	Proteínas y calcio	Leche y derivados
	IV	Proteínas	Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos
Reguladores	V	Vitaminas y minerales	Hortalizas y verduras
	VI	Vitaminas y minerales	Frutas frescas

La alimentación debe cubrir las necesidades individuales diarias. Lo recomendable son 3 comidas principales y 2 ó 3 refrigerios. Ésta es la distribución ideal de los alimentos a lo largo del día:

■ Desayuno ■ Media mañana ■ Comida ■ Merienda ■ Cena



Antes de elaborar menús, debemos conocer cuáles son las necesidades energéticas según la edad del niño/a, y son según la Organización Mundial de la Salud:

- De 0 a 1 años → 110-120 Kcal/kg/día
- De 1 a 7 años → 75-90 Kcal/kg/día

### ELABORACIÓN DE MENÚS INFANTILES

Para planificar menús, es importante disponer de una rueda de alimentos (la cual podemos encontrar en la página de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación), para así introducir todos los grupos de alimentos en la dieta y en proporciones adecuadas. También debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Dar prioridad a los alimentos fundamentales para el crecimiento. En esta etapa, los glúcidos forman el 55% de la dieta, los lípidos el 30% y las proteínas el 15%.
- La preparación del menú debe ser adecuado a cada edad: atractivo, sencillo, sin exceso de sal y de fácil masticado.
- Elaborar un plato principal, para complementarlo después con primeros y postres.
- Facilitar a las familias una copia de los menús y realizar reuniones para intercambiar información.
- Comer de todo a lo largo del curso.
- Fijar unos horarios de comidas adecuados y bien espaciados.

Las pautas para elaborar un menú infantil son:

<b>Desayuno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De 1 a 4 años: leche, zumo de fruta y cereales.</li> <li>A partir de 5 años: leche, queso, fruta o zumo y cereales.</li> </ul>
<b>Media mañana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De 1 a 2 años: yogur.</li> <li>De 2 a 4 años: fruta.</li> <li>A partir de 5 años: fruta o sándwich de fiambre variado.</li> </ul>
<b>Comida:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De 1 a 2 años: puré de verduras, proteínas animales y fruta.</li> <li>A partir de 2 años: verduras o legumbres, proteínas animales, arroz o patatas y fruta.</li> </ul>
<b>Merienda:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De 1 a 2 años: fruta, leche o pan.</li> <li>A partir de 2 años: pequeño bocadillo de jamón y leche o zumo, yogur o queso.</li> </ul>
<b>Cena:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De 1 a 2 años: proteínas animales, cereales y leche.</li> <li>De 2 a 4 años: pasta, proteínas animales y leche.</li> <li>A partir de 5 años: ensalada, proteínas animales, fruta y leche.</li> </ul>

#### Bibliografía

- PALOMAR, M. *et al.* (2008). *Autonomía personal y salud infantil*. Barcelona. Editorial Altamar.
- Universidad Nacional de Educación a Distancia. Guía nutricional. Principios básicos sobre nutrición y salud. <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Guia%20Nutricional.pdf>
- Asociación Española de Pediatría. Alimentación del preescolar y escolar. [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_escolar.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/es/>
- Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. <http://www.nutricion.org/>
- Wikipedia, la enciclopedia libre. Rueda alimentaria. [https://es.wikipedia.org/wiki/Rueda\\_alimentaria](https://es.wikipedia.org/wiki/Rueda_alimentaria)
- Banco de imágenes y sonidos. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. <http://recursostic.educacion.es/bancoimagenes/web/>